

CUPRINS

INTRODUCERE	9
Condiția omului modern și alimentația	9
Pericolele consumului de carne.....	12
Efectele benefice ale alimentației lacto-vegetariene	15
Raportul între energia fizică și hrana vegetariană	20
Considerații de ordin igienic cu privire la consumul de carne	23
Considerații de ordin moral	25
Relația între spiritualitate, morală și consumul de carne	26
În concluzie	28
Capitolul 1	
POLARITĂȚILE YIN – YANG.....	31
Noțiuni fundamentale	31
<i>Yin</i> și <i>yang</i> în alimentație	34
Tabel cu alimente clasate în funcție de predominanța <i>yin</i> sau <i>yang</i>	35
Alimente esențiale în dieta yoghină	44
Capitolul 2	
CELE TREI CALITĂȚI SAU <i>GUNAS</i> ÎN MANIFESTARE	51
Aspecte generale	51
Interacțiunea dintre <i>gunas</i> -uri	53

Caracteristicile esențiale ale celor trei <i>gunas</i> -uri	55
<i>Gunas</i> -urile și alimentația	57
Transcenderea <i>gunas</i> -urilor	64
Capitolul 3	
RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA PREPARAREA HRANEI	67
Natura divină a hranei	67
Cauzele unei alimentații impure	70
Atitudinea potrivită în timpul preparării alimentelor	72
Capitolul 4	
REGIMUL OSHAWA	77
Regimul numărul șapte al dr. Oshawa	77
Rețete	79
Capitolul 5	
REGIMUL PREPONDERENT YANG	81
Rețete	82
Capitolul 6	
ALIMENTAȚIA YOGHINĂ	
LACTO-VEGETARIANĂ	95
Argumentație	95
Rețete	98
Metode eficiente de prelungire a vieții	159
Capitolul 7	
SUCURILE DE LEGUME ȘI FRUCTE	161
Considerații generale	161
Sucuri de legume	164
Sucuri de fructe	171
Capitolul 8	
POSTUL	175

Capitolul 9	
CÂTEVA SFATURI UTILE PENTRU ORICE FIINȚĂ UMANĂ CARE VREA SĂ-ȘI REDOBÂNDEASCĂ SĂNĂTATEA PRIN	
ALIMENTAȚIE	179
Cum mâncăm	179
Evitarea cu orice preț a consumului de zahăr	182
Consacrarea hranei	184
Reguli principale referitoare la alimentația yoghină	186
Renunțarea treptată la consumul de carne ..	187
BIBLIOGRAFIE	190

CAPITOLUL 2

CELE TREI CALITĂȚI SAU *GUNAS* ÎN MANIFESTARE

Aspecte generale

Orice hrană poate fi consumată sau oferită, însă pentru aceia care practică yoga este deosebit de important să se ia în considerație sfaturile din celebrul text sacru hindus *Bhagavad Gita*, care descrie hrana după calitatea ce o definește în esență. Aceste calități universale, în număr de trei, poartă denumirea (în limba sanscrită) de *gunas*-uri.

Gunas-urile reprezintă calități de bază ale naturii, care, în concepția yoghină, o reprezintă pe *Prakriti*, principiul inconștient – material, energetic – spre deosebire de celălalt principiu fundamental, care este masculin și poartă numele de *Purusha* sau principiul conștient, spiritual, energetic.

Prakriti sau natura reprezintă originea subtilă, nemanifestată, intangibilă, a ceea ce devine mai târziu materia fizică. Atributele lui *Prakriti* sunt, de fapt, tocmai aceste trei *gunas*-uri:

1. *SATTVA* – este *forța echilibrului* și include bunătața, armonia, fericirea, luminozitatea, puritatea, ușurința. Ea dă naștere plăcerii rafinate și libertății.

2. *RAJAS* – este *forța mișcării* și include activitatea, energia, efortul și pasiunea. Ea produce durerea, neastâmpărul și lupta.

3. *TAMAS* – este *forța inerției* și include obscuritatea, ignoranța, incapacitatea, neputința, inconștiența. Ea produce degradarea, degenerarea și larvaritatea.

Nu există nimic din această infinită manifestare care să nu aibă în compunerea sa, într-o proporție mai mare sau mai mică, toate cele trei *gunas*-uri. Întreaga varietate a naturii tuturor fenomenelor, ființelor, atributelor, tendințelor, înclinațiilor, alegerilor, personalităților, relațiilor și acțiunilor depinde de dominanța sau preponderența uneia dintre *gunas*-uri. De exemplu, dacă *sattva* domină, fiind servită de celelalte două calități respectivul aspect apare predominant *sattvic*. Într-o astfel de manifestare, *sattva* conferă calități pure, rafinate, luminate; *rajas* energizează, impulsionează, eliminând stagnarea, iar *tamas* stabilizează. Dar dacă *tamas* predomină, atunci el va produce stagnare și stupiditate. *Rajas* luptă să modifice această stare de fapt, iar *sattva* rămâne adormită, așteptând să fie energizată cu ajutorul lui *rajas*. Această exemplificare, departe de a fi exhaustivă, sugerează modul în care *gunas*-urile se află în interdependență.

Așa după cum se observă în natură, totul se află într-o continuă schimbare. Elementul cel mai dinamic poate deveni static, iar staticul poate deveni la rândul său, dinamic. Piatra poate deveni gaz, gazul se poate solidifica în rocă. Prin

transmutare și adunând alte particule, hidrogenul poate deveni în final uraniu, care la rândul său poate radia particule din el însuși, ce pot deveni din nou hidrogen. Hrana, la rândul ei, poate genera în ființă energia *sattvică* sau poate să rămână în stomac precum o greutate *tamasică*; într-un astfel de caz este necesară acțiunea *rajasică* a unor ierburi sau medicamente care să determine eliminarea sau transformarea mâncării *tamasică*.

Interacțiunea dintre *gunas-uri*

Toți oamenii au în ei, într-o oarecare măsură, impulsul *rajasic* al dorinței și al activității și, de asemenea, darul *sattvic* al luminii și al fericirii. Aceasta este capacitatea de a adapta, de a armoniza mentalul cu el însuși, mintea cu inima, o capacitate de a se armoniza cu obiectele din jurul său. Toți oamenii obișnuiți au partea lor de incapacitate, ignoranță și neștiință *tamasică*. Însă aceste calități nu sunt constante în orice om, atât în manifestarea intensității forței lor cât și în proporțiile în care ele se combină. Pretutindeni în natură, aceste *gunas-uri* se află într-o continuă interacțiune, înlocuire și impact mutual. Uneori, una dintre aceste *gunas-uri* predomină, alteori alta se dezvoltă ajungând să se impună și fiecare dintre ele subjugă ființa conform acțiunilor și consecințelor pe care acestea le generează.

Cele trei tipuri calitative ale Naturii sunt împletite în toate existențele cosmice, fără posibilitatea de a le separa. *Tamas*, principiul inerției, este neștiința pasivă și inertă,

care primește toate șocurile și contactele fără vreun efort de a controla răspunsul și care conduce la diminuarea întregii acțiuni a energiei și la o dispersare radicală a substanței. Astfel, *tamas* este condusă de forța de mișcare a lui *rajas* și chiar în inconștiența Materiei există inclus un gând liber înnăscut, păstrător al armoniei, echilibrului și cunoașterii. Materia este *tamasică*, conform caracteristicii de bază, dar este dominată de imensa forță a mișcării, *rajas*, care o conduce pentru a crea și construi în permanență. La rândul ei, *rajas* este condusă de un element ideal *sattvic*. Întotdeauna *sattva* impune armonie și ordine păstrătoare împotriva celorlalte două tendințe.

Rajas, care este principiul creator, dinamic, apare în Natură ca o pasiune conștientă sau semiconștientă a căutării permanente, a dorinței și acțiunii în viață. *Rajas* conduce, prin însăși natura sa, la o viață, o activitate și o modalitate de a reacționa dinamică, dar întotdeauna instabilă și schimbătoare, în afara oricărui rezultat prestabilit. Întâlnind, pe de o parte, forța distructivă a lui *tamas*, ce implică moartea, decăderea, inerția și acțiunea ignorantă, *rajas* va exercita o acțiune armonizantă doar dacă este susținută de forța lui *sattva*. *Sattva*, principiul cunoașterii profund trăite și al asimilării armonioase, măsurate și echilibrate, care prin ea însăși conduce spre o ultimă înțelegere a armoniilor eterne și luminoase, este mișcarea acestei lumi impulsionate să urmeze calea desăvârșirii în Divin. În aceasta constă existența unei lumi condusă de jocul împletit, limitat și limitator al celor trei tipuri calitative ale naturii.